

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Melita Gašpić

**PREHRAMBENE NAVIKE DJECE U RANOM I
PREDŠKOLSKOM ODGOJU I OBRAZOVANJU**

DIPLOMSKI RAD

Slavonski Brod, 2019.

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Diplomski sveučilišni studij ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja

**PREHRAMBENE NAVIKE DJECE U RANOM I
PREDŠKOLSKOM ODGOJU I OBRAZOVANJU**

DIPLOMSKI RAD

Predmet: Pedagogija održivog razvoja

Mentor: doc.dr.sc. Alma Škugor

Student: Melita Gašpić

Matični broj: 673

Modul: Smjer A, Razvojni

Slavonski Brod,

rujan 2019.

SAŽETAK

Kod djece je neophodno uspostaviti prehranu s naglaskom na unos žitarica od punog zrna, voća i povrća, mlijeka i mliječnih proizvoda, ribe, jaja i mesa. Nikako se ne smije zanemariti važnost unosa tekućine u organizam, tu je uvijek najbolji izbor negazirana voda. Poželjno bi bilo smanjiti unos hrane bogate mastima i šećerima. Nedostatna, podjednako kao i preobilna prehrana može negativno utjecati na rast i razvoj djece, ali i uzrokovati zdravstvene probleme kao što su pretilost i pothranjenost.

U radu je provedeno istraživanje koje se sastojalo od nekoliko dijelova. Prvi dio odnosi se na 4-tjedni jelovnik koji se koristi u dječjem vrtiću Ivankovo. Jelovnik ima svojih dobrih i kvalitetnih, ali i manje dobrih obroka. U sljedećem djelu istraživačkog rada, koji se bavi računanjem indeksa tjelesne mase djece, sudjelovalo je 110 djece. Rezultati su pokazali da 84.5% djece ima normalnu tjelesnu težinu, a kao posljedica neuravnotežene prehrane pojavila se pothranjenost sa 2,7 %, djeca s prekomjernom težinom sa 8,2 % i pretilost sa 4,6 %.

Među roditeljima djece koja su uključena u dječji vrtić Ivankovo proveden je anketni upitnik. Ispunilo ga je 106 roditelja. Glavni zaključci su sljedeći: djeca najviše vole konzumirati mlijeko i mliječne proizvode a najmanje povrće, dok im je riba vrlo rijetko ponuđena. Kada su žedna, djeca najčešće piju vodu. Roditelji su vrlo zadovoljni vrtićkim jelovnikom, izbjegavaju djeci nuditi brzu hranu i najčešće kuhaju svaki dan.

Proveden je projekt „Pravilna prehrana“ u odgojno-obrazovnoj skupini Ježići. Vrlo je važno djeci od najranije dobi „usaditi“ zdrave prehrambene navike. To je i bio cilj projekta. Djeca su kroz razne aktivnosti istraživala hranu, manipulirala raznim namirnicama, no prije svega igrala se i pri tome uživala.

Ključne riječi: pravilna prehrana, neuravnotežena prehrana, djeca rane i predškolske dobi, jelovnik, projekt.

SUMMARY

One of the most important task when establishing childrens diet is to incorporate grain, fruit and vegetables, milk and diary products, fish, egg and meat. Also, you should not neglect importance of water intake, preffering noncarbonated water. Fat and sugar rich food intake should be restricted.

Insufficient, inasmuch as abundant diet can negatively impact growth and development of children, it also can cause health problems like obesity or malnutrition.

The research in this thesis consists of several sections. First section refers to 4-week menu used in kindergarten in Ivankovo. Menu consists of some quality meals, but also has some that are not as good. Next section is research work concerning body mass index of 110 children from our kindergarten. Research result is that 84.5% of included children has normal body weight, 2.7% are undernourished (result of unbalanced diet), overweight 8,2% and obese 4,6%.

The survey among 106 parents has been conducted. Main conclusions are that children preffers milk and diary products and avoid vegetables. Fish is rarely present in their diet. When thirsty, children most often drink water. Parents are very satisfied with kindergarten menu, they avoid feeding children with fast food and in most cases they cook every day.

Educational group “Ježići” participated in project named „Proper nutrition“. It is very iportant to teach children healthy eathing habits from an early age. That was project goal. Trough various activities children learned about food, worked with various groceries, and above all they played and enjoyed through project.

Key words: proper nutrition, unbalanced diet, children of early and preschool age, menu, project.

Sadržaj

SAŽETAK.....	1
SUMMARY	II
1. UVOD	1
2. PRAVILNA PREHRANA DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI	2
2.1. Sastav hrane	3
2.1.1. Bjelančevine	3
2.1.2. Ugljikohidrati	3
2.1.3. Masti	4
2.1.4. Vitamini	5
2.1.5. Mineralne tvari	6
2.2. Pravilna i uravnotežena prehrana	7
2.3. Piramida pravilne prehrane.....	9
3. PROBLEMI NEURAVNOTEŽENE PREHRANE DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI	12
3.1. Pretilost djece rane i predškolske dobi	12
3.2. Pothranjenost djece rane i predškolske dobi	13
4. ISTRAŽIVAČKI DIO RADA - PREHRANA DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI U DJEČJEM VRTIĆU IVANKOVO	14
4.1. Primjer 4 - tjednog jelovnika djece rane i predškolske dobi u dječjem vrtiću Ivankovo	15
4.2. Rezultati indeksa tjelesne mase djece rane i predškolske dobi u dječjem vrtiću Ivankovo ..	18
4.3. Rezultati ankete provedene među roditeljima o prehrani djece kod kuće i u dječjem vrtiću Ivankovo	21
5. PRIKAZ PROJEKTA „PRAVILNA PREHRANA“ PROVEDENOG U DJEČJEM VRTIĆU IVANKOVO	26
6. ZAKLJUČAK.....	43
LITERATURA:.....	44
PRILOZI	46

1. UVOD

Ovaj rad govori o prehranbenim navikama djece rane i predškolske dobi. Budući da je rana i predškolska dob vrijeme intenzivnog rasta i razvoja djece, veoma je važno kakvu hranu djeca konzumiraju. Upravo to i jest cilj rada – istražiti kakve su prehrambene navike djece rane i predškolske dobi, te osvijestiti kod djece važnost konzumiranja zdravih namirnica kroz projekt „Pravilna prehrana“.

Rad je podijeljen na dva ključna dijela, teorijski i istraživački dio.

Teorijski dio sastoji se od tri poglavlja. Prvo poglavlje je Pravilna prehrana djece rane i predškolske dobi, ono nam govori o važnosti unosa zdravih namirnica za pravilno funkcioniranje organizma. Sadržaj poglavlja odnosi se na: sastav hrane, pravilnu i uravnoteženu prehranu i piramidu prehrane. Drugo poglavlje bavi se problemima neuravnotežene prehrane kod djece rane i predškolske dobi. Tu se navode dva osnovna problema neuravnotežene prehrane, a to su pohranjenost i pretilost. Pothranjenost, a još više pretilost postali su ozbiljni problemi naše svakodnevice.

Nakon teorijskog dijela, prelazi se na istraživački dio rada. Prvo poglavlje Prehrana djece rane i predškolske dobi u dječjem vrtiću Ivankovo donosi nam primjer 4-tjednog jelovnika u Dječjem vrtiću Ivankovo. U radu su prikazani rezultati indeksa tjelesne mase djece rane i predškolske dobi, kao i rezultati ankete provedene među roditelja, koja govori o prehrani djece kod kuće i u vrtiću. Drugi dio istraživačkog dijela prikazuje nam projekt „Pravilna prehrana“ provedenog s djecom u Dječjem vrtiću Ivankovo u odgojno obrazovnoj skupini Ježići. Projekt prikazuje aktivnosti kroz koji su djeca usvajala pravilne prehrambene navike. To je najefikasnije bilo kroz istraživanje namirnica, pripreme voćnih salata, zdravih keksića, sokova pa sve do piramide zdrave prehrane, istraživanja enciklopedija i još mnogo toga. Prikaz projekta potkrijepljen je fotografijama.

Rad završava zaključkom u kojem su sažete najvažnije spoznaje dobivene u radu.

2. PRAVILNA PREHRANA DJECE RANE I PREDŠKOLSKJE DOBI

Prema Ćurin i Mrša (2012) prehrana je proces kojim se u organizam, putem hrane, unose tvari potrebne za održavanje života, za normalno funkcioniranje organa i tkiva, za rast i razvoj, te za proizvodnju energije. Ta energija potrebna je za održavanje bazalnog metabolizma i fizičku aktivnost. Pravilna prehrana znači da su sve neophodne hranjive tvari zastupljene i iskorištene u točno određenom udjelu, kako bi se održalo optimalno stanje organizma. Kod djece je neophodno uspostaviti prehranu s naglaskom na unos žitarica od punog zrna, voća i povrća, mlijeka i mliječnih proizvoda, a smanjiti unos hrane bogate mastima i šećerima. Izuzetno je važno potaknuti usvajanje pravilnih stavova vezanih za prehranu i zdravlje od najranije dobi svakog djeteta..

Djeca uče ono što vide od svojih roditelja. Samim time, djeca jedu ono što jedu njihovi roditelji. Ukoliko se u obiteljskoj kuhinji pripremaju zdravi obroci, dijete će takvu hranu zavoljeti, dok u kuhinji u kojoj prevladava brza hrana (već kupljena polugotova hrana, pizze, slatkiši) dijete će, nažalost, postati skloni baš takvoj vrsti hrane. Isto vrijedi i sa pićem, tamo gdje roditelji konzumiraju vodu, vodu će konzumirati i djeca.

Obiteljski obroci mogu dijete naučiti mnogo raznih stvari – na primjer, prepoznati znakove gladi i sitosti, cijeniti napor koji je uloženi u pripremu hrane, uživati u zajedničkom jelu. Dijeljenje hrane, ideja, običaj i razgovor postaju nezaboravni za svako dijete. Ako počnete rano i ne dozvolite da vas išta ometa i da stvara pritisak za vrijeme jela, zajednički obroci postat će najvažniji trenuci komunikacije i međusobnog iskazivanja dubokih osjećaja između članova obitelji (Brazelton i Sparrow, 2004, str. 91).

Kalish (2000) napominje da ako imate dobar auto, sigurno nećete u njega točiti loše gorivo. Ako to i napravite, auto će svejedno raditi, ali ne tako dobro. Isto je i s prehranom. Djeca čija se prehrana bazira na masnoj i prerađenoj hrani, slatkišima, a ne dobivaju dovoljno važnih sastojaka, ipak žive, ali ne osjećaju se tako zdravo kao što bi mogla. Na taj se način izazivaju budući zdravstveni problemi.

Problematika prehrane zahtjeva dobro razrađenu strategiju suradnje koja podrazumijeva raznolikost razina djelovanja, od djeteta samog, njegove obitelji, do vrtića kao socijalne zajednice. Kvalitetan timski rad na stvaranju optimalnih uvjeta i zajedničko promišljanje odgojnih postupaka povezanih sa prehranom djece vode efikasnijem ostvarivanju djetetovih prava na zdravlje i optimalan rast i razvoj (Vučemilović i Vujić Šister, 2007, str.44).

2.1. Sastav hrane

Hranjive tvari ili nutrijente dijelimo u dvije velike skupine – maktonutrijente i mikronutrijente. Makronutrijenti (bjelančevine, ugljikohidrati i masti) služe kao izvor energije i gradivne tvari, dok su mikronutrijenti (vitamini i minerali) nužni za odvijanje brojnih metaboličkih procesa u tijelu. Iako voda nije nutrijent u pravom smislu, bez vode nema života i zato ju treba smatrati kao esencijalnu supstanciju. Dostatnu energiju, bjelančevine, masti, ugljikohidrate, vitamine i mineralne tvari, prehrambena vlakna i vodu, organizmu osigurava pravilan unos namirnica biljnog i životinjskog podrijetla (Vučemilović i Vujić Šister, 2007, str.21).

2.1.1. Bjelančevine

Bjelančevine su gradbene jedinice našeg organizma, važni su sudionici imunosnog odgovora (odgovorni za naše zdravlje) i veoma rijetko u pomanjkanju. Služe nam kao izvor energije. Ovisno o dobi djeteta, pravilnom prehranom potrebno je osigurati 1 do 2 grama bjelančevina po kilogramu tjelesne mase na dan. Bjelančevine iz mesa, jaja, mlijeka i mahunarki, osiguravaju organizmu aminokiseline nužne za razvoj mozga i odvijanje složenih moždanih procesa. Pravilnom prehranom organizmu osiguravamo tzv. esencijalne aminokiseline koje organizam ne može sam proizvesti. Dobar izvor bjelančevina su:

- meso (teletina, janjetina, puretina, piletina), riba i jaja,
- mlijeko i mliječni proizvodi,
- soja,
- mahunarke, orašasti plodovi (Bralić, Armano, Buljan Flander, Čatipović, Doko Guina, Drnasin, Ferek, Ivić, Jaković Oreb, Hegeduš-Jungvirth, Karin, Kuvačić, Hrastić-Novak, Hraničar, Labura, Lakoš, Markić, Matešković, Matković, Sporiš, Stojanović Špehar, Pavičić Dokoza, Polić, Radonić, Roje, Vrdoljak, Vrdoljak, Vučetić i Zakarija-Grković, 2012, str.145).

2.1.2. Ugljikohidrati

Prema Bralić i sur. (2012) ugljikohidrati su građeni od ugljika, vodika i kisika. Postoje dvije vrste ugljikohidrata. Nazivamo ih jednostavni ugljikohidrati i složeni ugljikohidrati. Jednostavni ugljikohidrati nalaze se u voćnim sirupima, rafiniranom šećeru, slatkišima, bezalkoholnim pićima (često ih nazivamo šećeri). Takvi ugljikohidrati organizmu osiguravaju

energiju, ali ne i hranjive tvari. Takve namirnice nazivaju se „praznim kalorijama“ i nemaju nutritivnu vrijednost.

Prema Dolgoff (2010) ukoliko djeca jedu takvu hranu, krv im se brzo zasiti šećerom. Zbog toga se događaju nagli padovi i skokovi šećera u krvi. Pri tome tijelo pretvara šećer u masti. Nakon toga krv gotovo ostaje bez šećera, a dijete brzo postaje gladno, dok je s složenim ugljikohidratima situacija drugačija.

Složeni ugljikohidrati (škrob) postupnom razgradnjom polako otpuštaju glukozu u krv i time osiguravaju održavanje normalne razine glukoze u krvi. Škrob se konzumira unosom:

- integralnih žitarica i prerađevina kao što su integralni kruh, peciva,
- drobljene pšenice,
- povrće, voće,
- sjemenki, mahunarki.

Ugljikohidrati trebaju osigurati 50 do 55% ukupnoga dnevnoga energetskeg unosa djeteta. Omjer između jednostavnih i složenih ugljikohidrata trebao bi biti 20% : 80%, i više, u korist složenih ugljikohidrata (Bralić i sur., 2012, str.145).

2.1.3. Masti

Masti sudjeluju u građi staničnih membrana, okružuju i zaštićuju unutarnje organe. Masti imaju ulogu u prijenosu i skladištenju vitamina koji se tope u mastima. Potkožno masno tkivo važan je izolator i sudjeluje u regulaciji tjelesne temperature. Važno je istaknuti da masti daju hrani bolji okus i aromu, a koži elastičnost. Masti se nalaze u različitim oblicima, te je potrebno voditi računa kako o količina tako i o vrsti unosa masti. Postoje zasićene i nezasićene masne kiseline. Zasićene masne kiseline sastavni su dio masnoća životinjskog podrijetla, npr. svinjska mast, koža piletine, goveđi loj, punomasno mlijeko i prerađevine, takve masti treba koristiti vrlo ograničeno. Zasićene masne kiseline jedan su od čimbenika koji uzrokuju bolesti krvožilnog sustava. Uvijek su bolji izbor nezasićene masne kiseline koje nalazimo u:

- maslinovom ulju,
- bućinom ulju,
- suncokretovom ulju,
- sojinom ulju,
- ribljem ulju (Bralić i sur., 2012, str.146).

Masti osiguravaju od 25 do 35% ukupnog dnevnog energetskeg unosa.

Omega 3 masne kiseline te omega 6 masne kiseline trebaju biti zastupljene u najmanje 3% ukupnog energetskeg unosa. Omega 3 i omega 6 masnih kiselina ima u:

- plavoj ribi i ribljem ulju,
- lanenom ulju,
- repičinom ulju (Bralić i sur., 2012, str.146).

2.1.4. Vitamini

Vučemilović i Vujić Šister (2007) ističu važnost vitamina jer vitamini su organske supstancije koje su tijelu potrebne za odvijanje metaboličkih procesa. Vitamini imaju mnogo uloga u organizmu, od uloge u stvaranju crvenih krvnih zrnaca, preko potpore imunološkom sustavu do oslobađanja energije iz hrane. Dvije su osnovne skupine vitamina, a podijeljeni su prema načinu kako ih tijelo apsorbira. Razlikujemo vitamine topljive u vodi (vitamini B i C) i vitamine topljive u mastima (A, D, E, i K). Potrebno je biti oprezan pri uzimanju vitamina topljivih u mastima, oni se pohranjuju u tijelu i mogu biti toksični, dok prekomjerno uzimanje vitamina topljivih u vodi izlučuju se iz organizma i ne predstavljaju prijetnju zdravlju.

Tablica 1. Izvori i funkcije vitamina. Izvor: Vučemilović i Vujić Šister, 2007.

Nutrijent	Prehrambeni izvori	Uloga u organizmu
Vitamin A	Majčino mlijeko, dojenačka formula, mlijeko, jetra, jaja, masna riba	Zdravlje očiju, kože i kose.
Beta karoten	Naranče, mandarine, marelice, mrkva, dinja, špinat, brokula, batat	U tijelu se pretvara u vitamin A.
Tiamin (B1)	Majčino mlijeko, dojenačka formula, cjelovite žitarice, kvasac, obogaćene žitarice, meso	Oslobađanje energije iz hrane.
Riboflavin (B2)	Majčino mlijeko, dojenačka formula, mlijeko, kvasac, meso, jaja, obogaćene	Zdravlje kože i očiju, oslobađanje energije iz hrane.

	žitarice, cjelovite žitarice, gljive	
Niacin (B3)	Majčino mlijeko, dojenačka formula, meso, riba, mahunarke, jaja, obogaćene žitarice	Rast i oslobađanje energije iz hrane.
Vitamin B12	Majčino mlijeko, dojenačka formula, meso, riba, morski plodovi, jaja, mlijeko	Stvaranje živčanih stanica, genetskog materijala (DNA) i crvenih krvnih zrnaca.
Folna kiselina	Majčino mlijeko, dojenačka formula, zeleno lisnato povrće, cjelovite žitarice, mahunarke, orašasti plodovi, obogaćene žitarice	Zdrav rast i razvoj, stvaranje crvenih krvnih zrnaca.
Vitamin C	Majčino mlijeko, dojenačka formula, krumpir, peršin, citrusi, prokulice, kupus, paprika, bobičasto voće	Zdravlje kože, kostiju i desni, potpomaže apsorpciju željeza.
Vitamin D	Majčino mlijeko, dojenačka formula, masna riba, jaja, maslac, margarin, sir	Zdravlje kostiju, zubi, pospješuje apsorpciju kalcija.
Vitamin E	Majčino mlijeko, dojenačka formula, pšenične klice, biljna ulja, orašasti plodovi, sjemenke,	Razvoj i održavanje tjelesnih stanica.

2.1.5. Mineralne tvari

Za primjeren rast i razvoj djeteta važnu ulogu imaju i mineralne tvari, osobito kalcij i željezo.

Kalcij (Ca) je glavni gradbeni element kosti. Smanjeni unos kalcija može utjecati na poremećaj izgradnje koštanoga sustava, odlaganje kalcija u organizmu, te u kasnijoj dobi, osobito u žena,

pogodovati nastanku osteoporoze. Kalcija ima u mlijeku i mliječnim proizvodima, proizvodima od soje, te sjemenkama sezama.

Željezo (Fe) ima znatnu ulogu u opskrbi stanica kisikom, kao i u izgradnji mišićnoga tkiva. Željezo se nalazi u mnogim namirnicama biljnog i životinjskoga podrijetla. Željeza ima u mesu, mahunarkama, zelenom lisnatom povrću. Željezo koje se nalazi u namirnicama životinjskoga podrijetla (crveno meso, jetra, perad i jaja) ima bolju iskoristivost u organizmu u odnosu na željezo koje se nalazi u povrću i drugim namirnicama biljnoga podrijetla (grah, orašasti plodovi, sjemenke, suho voće). Pomanjkanje željeza može biti jedan od uzroka anemije (Bralić i sur., 2012, str 146).

2.1.6. Voda

Vučemilović i Vujić Šister (2007) ističe važnost unosa tekućine (prvenstveno vode) u organizam. Smatraju da je voda najzastupljenija supstancija u ljudskom tijelu. Tijelo novorođenčeta sastoji se od 75 do 80 % vode. Voda je nužna za adekvatnu probavu hrane, održavanje tjelesne temperature, transport nutrijenata, eliminaciju otpadnih tvari i brojne druge važne funkcije. Potrebe za vodom variraju ovisno o temperaturi, tjelesnoj aktivnosti, tjelesnoj masi i dobi.

2.2. Pravilna i uravnotežena prehrana

Prema Bralić (2012) pravilna prehrana ima za cilj osigurati optimalan rast i razvoj djeteta, spriječiti pojavu pothranjenosti ili pretilosti, kao i specifičnih deficitarnih bolesti. Deficitarne bolesti su one bolesti koje nastaju zbog nedovoljna unosa pojedinih prehrambenih sastojaka. Dijete treba energiju za uobičajene kemijske procese u organizmu. Gotovo polovina dnevnog unosa energije nužna je za obavljanje uobičajenih kemijskih reakcija tijekom mirovanja organizma, za bazalni metabolizam. Energetske potrebe ovise o spolu, tjelesnoj masi, visini i tjelesnoj aktivnosti djeteta. Budući da djeca rastu različitim intenzitetom i potrebe za energijom su različite, i to treba poštivati.

Kako bi mogli reći da je prehrana uravnotežena i raznovrsna Bralić (2012) ističe da dijete treba uzimati redovite i raznovrsne obroke (tri glavna i dva međuobroka). Doručak je najvažniji obrok, djeca ga ne bi smjela preskakati. Potrebna su dva obroka s namirnicama bogatim bjelanjčevinama (meso, mlijeko, riba, jaja, mahunarke) zatim, voće i povrće, najbolje sezonsko. Nadalje, potrebne su dvije šalice mlijeka, žlica maslinovog ulja, te 6 do 8 čaša vode.

Uravnoteženom i raznovrsnom prehranom osigurava se sve potrebno za normalni rast i razvoj djeteta te unos vitaminsko-mineralnih dodataka prehrani nije potreban. Samo situacije s objektivno utvrđenim manjkom pojedinih mineralnih tvari i vitamina zahtijevaju nadoknadu. Međutim, dobro je znati da su one iznimno rijetke.

Vučemilović i Vujić Šister (2007) ističu kako je u današnje vrijeme djeci potreban manji unos energije, nego što je to bilo ranije. Razlog tome jest manja energetska potrošnja. Takav trend najviše se ističe baš u predškolskoj dobi, točnije 18 do 20% unosa energije u organizam trebao bi biti manji nego prije. Vodeći se europskim standardima, za normalno uhranjeno, prosječno aktivno dijete dnevni jelovnik preporučeno je bazirati na 1200 kcal, a za dijete u dobi 4-6 godina na 1600 kcal, s tim da se toleriraju manja odstupanja. Time se pokrivaju potrebe bazalnog metabolizma, rasta, te uobičajenih dnevnih aktivnosti djeteta. Neadekvatan energetske unos rezultira s jedne strane pothranjenošću, te sklonošću infekcijama i raznim bolestima, a s druge strane prekomjernom težinom i metaboličkim poremećajima. O tome opširnije u poglavlju 3. *Problemi neuravnotežene prehrane djece rane i predškolske dobi.*

Prema Programu zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima (2007) tijekom dječjeg obroka bitno je ne odvlačiti pažnju drugim sadržajima, poglavito ne gledanjem televizije, interneta ili igranjem igrice. Preporuča se da se ustaljeni raspored obroka, s odgovarajućim razmacima, te dovoljnog trajanja, u prostoru namijenjenom za jelo. Svakodnevno je potrebno poticati djecu da:

- jedu raznoliko
- ne preskaču doručak
- jedu svakih 4 do 6 sati
- imaju uravnotežen unos hrane i tjelesne aktivnosti
- u prehranu uključe dovoljno žitarica, povrća i voća
- u prehranu uključe dovoljno hrane koja sadrži mlijeka, jaja, ribe, mesa
- izbjegavaju masnu, slanu i previše slatku hranu.

Adekvatnim unosom ovih ključnih nutrijenata možemo spriječiti mnoge bolesti koje se sve češće javljaju u dječjoj dobi, npr. pretilost, dijabetes, visoki krvni tlak i dr. ali i mnoge bolesti koje se javljaju u odrasloj životnoj dobi, a posljedica su nepravilnog načina prehrane.

„Djeca se uglavnom ne obaziru na signal gladi kad im pozornost odvlači televizija. Osim toga pojest će više ako im date veću porciju“ (Fullerton Smith, 2008, str.122).

2.3. Piramida pravilne prehrane

Piramida pravilne prehrane trebala bi nam biti osnova u promišljanju o tome kako postići optimalan unos energije i svih hranjivih tvari te vitamina i minerala u jednom danu. Odnosno, pored kalorijske i nutritivne vrijednosti svake namirnice, nužno je poznavati i učestalost serviranja, ili jednostavnije rečeno, koliko često će pojedine skupine namirnica biti zastupljene u dnevnom jelovniku. Prva piramida pravilne prehrane uvedena je 1992. godine.



Slika 1. Piramida pravilne prehrane. Izvor: Udruga sigurna ruka (2017).

Prema Vučemić i Vujić Šister (2007) u piramidi pravilne prehrane osnovne skupine namirnica posložene su od dna prema vrhu. Namirnice na dnu treba koristiti najviše, dok namirnice na vrhu treba koristiti u što manjim količinama.

Na dnu piramide nalaze se namirnice koje sadržavaju žitarice (ječam, zob, raž, riža, pšenica, kukuruz, proso, heljda), tj. proizvodi od žitarica (tjestenina, kruh, kaša, griz, žganci, musli...) i krumpir. One trebaju biti najzastupljenije u jelovniku, tj. svakodnevno u pet serviranja. Mogu biti samostalan obrok ili dodatak drugoj hrani. Žitarice su izvor ugljikohidrata, bjelancevina,

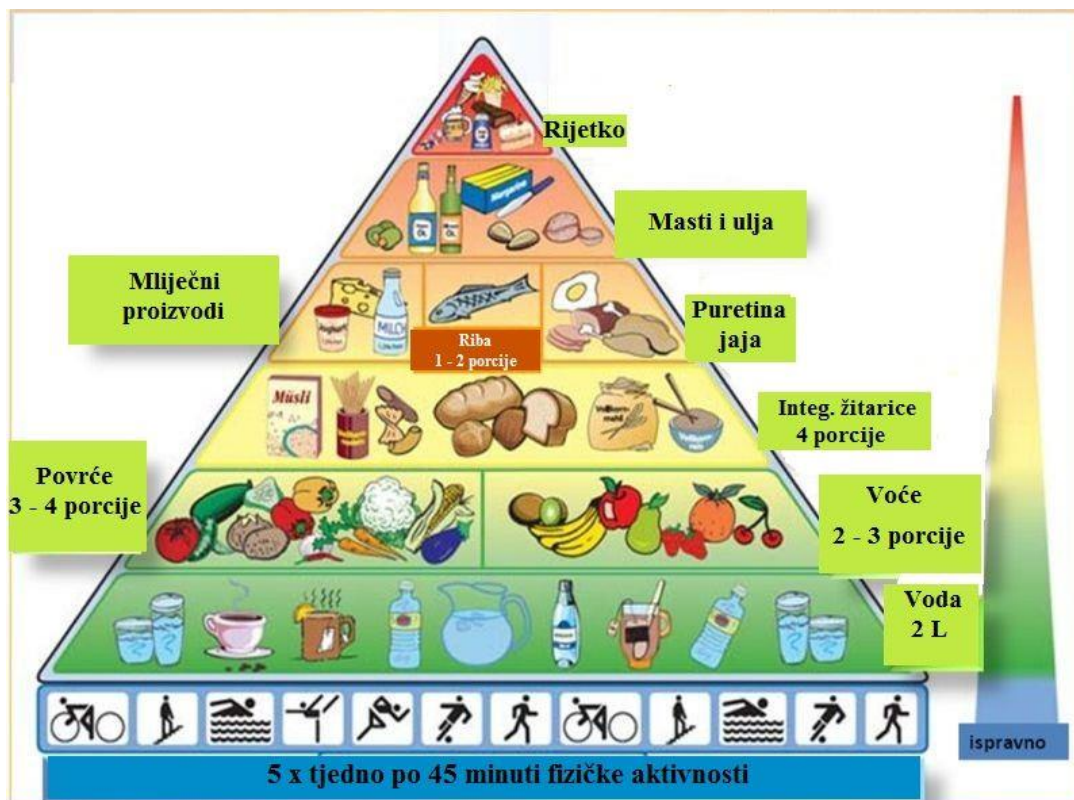
vitamina, te minerala. Poželjno je birati cjelovite žitarice tj. proizvode u kojima je ovojnica zrna očuvana.

Na drugoj stepenici nalazi se voće i povrće. Preporučuju se dva serviranja voća, i dva serviranja povrća. Voće i povrće bogato je složenim ugljikohidratima, vlaknima, vitaminima i mineralima. Veliki dio voća i povrća čini i voda. Uvijek je najbolji izbor sezonsko voće i povrće.

Na sljedećoj stepenici nalazi se meso, mesne prerađevine, riba, jaja, mlijeko i mliječni proizvodi. Te namirnice izvor su bjelančevina, kalcija, vitaminima i minerala. Djeca predškolske dobi trebaju uzimati do pola litre mlijeka dnevno, može se uzimati u obliku mlijeka ili nekih mliječnih proizvoda. Riba se preporuča jedan do dva puta tjedno, meso pet puta tjedno, jaja tri puta tjedno.

Na vrhu piramide nalaze se namirnice koje se preporučuju rijetko, u malim količinama, tj. bolje ih je izbjegavati. To su namirnice s velikim udjelom masnoća, šećera i soli. U ovoj skupini nalazi se i „brza hrana“ koja sadrži dosta zasićenih masnoća, dobivenih između ostalog i pripremom, a također majoneza, kečap, instant umaci, koncentрати juha, tvrdi margarin i lisnato tijesto. Oni također sadržavaju dosta masnoća, pogotovo transmasnih kiselina, te soli. Ne preporučuju se niti začini poput papra, ljute paprike i slično.

S vremenom su uočene manjkavosti gore navedene piramide pravilne prehrane te je zbog toga piramida doživjela redizajn. Razlika između dviju piramida je u tome što starija verzija nema zastupljenu vodu, niti važnost tjelesnih aktivnosti dok je u novijoj verziji to naglašeno. Također je razlika u tome što novija piramida predlaže veću konzumaciju voća i povrća od žitarica, a starija piramida predlaže obrnuto.



Slika 2. Piramida pravilne prehrane, nova verzija Izvor: Udruga sigurna ruka (2017).

Gore prikazana slika 2. zorno pokazuje da je dnevno potrebno popiti dvije litre vode (taj dio se odnosi na osobe odrasle životne). S ove dvije litre vode nikako se ne slaže autor Fullerton Smith koji tvrdi sljedeće: „Tvrđnja da svi trebamo piti po dvije litre vode na dan običan je mit. Količina vode potrebna tijelu ovisi o mnogim faktorima, a prirodni mehanizam žeđi pokreće se dovoljno rano da ne dođe do dehidracije“ (Fullerton Smith, 2008, str.229).

Kada su djeca u pitanju autor Dolgoff (2010) smatra da djeca trebaju piti 960 – 1200 ml vode na dan kako bi izbjegla dehidraciju. Njegov savjet je da djeci često treba ponuditi vodu te uz svaki obrok pripremiti im čašu vode umjesto gaziranih napitaka s kofeinom, koji samo izvlače vodu iz tijelu.

3. PROBLEMI NEURAVNOTEŽENE PREHRANE DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

Problemi koji se javljaju kao posljedica neuravnotežene prehrane djece rane i predškolske dobi idu u dva pravca; na jednoj strani imamo pretilost koja postaje rastući socijalno – zdravstveni problem suvremenog svijeta, a na drugoj strani pothranjenost, koja predstavlja opći društveni problem ekonomski nerazvijenih zemalja svijeta. U Republici Hrvatskoj puno učestaliji problem jest pretilost kojoj je u ovom radu posvećeno više pažnje u odnosu na pothranjenost.

3.1. Pretilost djece rane i predškolske dobi

Prema Plavoti (2013) nezdrava prehrana, te nedostatak tjelesne aktivnosti dovode do prevelike mase tijela, odnosno do pretilosti. Iako se ovaj problem povezuje prvenstveno sa Zapadnim zemljama, svjedoci smo sve većeg broja pretilih djece i u Republici Hrvatskoj. Broj prekomjerno teške i pretilih djece stalno raste. Istraživanja govore da je čak 10 % dječje svjetske populacije pretili ili rizično za razvoj pretilosti. Iako većinu ljudi zabrinjava najprije iz estetskih razloga, pretilost nipošto ne bi trebala biti samo stvar izgleda s obzirom na teške posljedice koje ima po zdravlje.

Nisu loša prehrana i nedostatak tjelesne aktivnosti jedini problemi današnje djece i mladih. Istraživanja pokazuju vezu između pretilosti i vremena provedenog gledajući televiziju ili igrajući računalne igre. Ustanovljena je veća učestalost pretilosti kod djece koja dulje gledaju televiziju ili igraju računalne igre u odnosu na vršnjake koji provode manje vremena pred ekranom ili na internetu. Dok su ispred TV ekrana djeca češće konzumiraju veliku količinu grickalica i slatkiša – namirnica kalorijski bogatih, a nutritivno siromašnih vrijednosti. Još jedan loš utjecaj jest propagandni program koji se prikazuje tijekom dječjih emisija gdje prikazuju čokoladne žitne pahuljice ili čokoladni namaz kao poželjan obrok za doručak.

Nadalje, Plavoti (2012) ističe da osim što je pretilost uzrok raznih bolesti kao što je dijabetes tipa 2, kardiovaskularne bolesti, povišeni tlak u mozgu s posljedičnom glavoboljom, kronična oboljenja i drugo, pretilost dovodi i do raznih psiholoških problema. Uglavnom je uzročnik anksioznosti i nedostatku samopouzdanja kod djece, a često se događa i neprihvatanje od strane vršnjaka, što dovodi do izoliranosti i depresije. Sve to nerijetko dovodi do težih psiholoških problema vezanih uz prehranu poput anoreksije, bulimije, nervoze te poremećaj s prejedanjem.

Liječenje pretilosti u dječjoj dobi podrazumijeva multidisciplinarni pristup koji uključuje smanjenje energetske unosa, povećanje tjelesne aktivnosti, edukaciju te promjenu stila života i prehrambenih navika. Regulacija tjelesne mase posebno je osjetljiva u predškolskom razdoblju s obzirom na pojačan rast i razvoj te nutritivne potrebe djece, stoga se ne preporučuju drastične redukcijske dijetе. Uglavnom se teži usporavanju rasta tjelesne mase ili održavanju postojeće tjelesne mase kako bi dijete dobilo vremena da ju „izraste“.

3.2. Pothranjenost djece rane i predškolske dobi

„Pothranjenost je poremećaj u prehrani pri kojoj je uhranjenost manja od očekivane za dob, a kao posljedica gladi i neimaštine, ona je uz infekcije, jedan od vodećih javno zdravstvenih problema u nerazvijenim zemljama kao i u zemljama u razvoju“ (Španović, 2007, str. 63).

Prema Španović (2007) svijet je i dalje suočen s poražavajućom istinom da godišnje umire više od 10,5 milijuna djece u dobi do pet godina, a posebno je zabrinjavajući podatak da ih više od polovine (53%) tj. 5,6 milijuna, umire od posljedica pothranjenosti. Najveći broj smrtnih slučajeva događa se u ekonomski najugroženijim dijelovima svijeta: u Africi 45%, u jugoistočnoj Aziji 29%, u južnoj Americi 9%. Istraživanja UN-ovog dječjeg fonda pokazuju da u Republici Hrvatskoj imamo 1% pothranjene djece.

Dva su najčešća oblika pothranjenosti:

1. primarni ili egzogeni i
2. sekundarni ili endogeni.

Primarni oblik nastaje kada tijelo ne dobiva dovoljnu količinu hranjivih tvari. Sekundarni oblik nastaje kao posljedica određene bolesti odnosno stanja pri čemu je poremećeno uzimanje hrane.

Od izuzetne važnosti je pravovremeno otkrivanje pothranjenosti kako se ne bi razvile posljedice koje bi mogle ugroziti rast, razvoj i zdravlje pothranjenog djeteta. Samo liječenje pothranjenosti ovisi o težini i vrsti stanja. Cilj je da unos hrane omogući dobivanje na težini te potakne optimalan rast i razvoj djeteta. Za svaki obrok treba omogućiti ugodnu atmosferu i dovoljno vremena, bez stresa i žurbe.

4. ISTRAŽIVAČKI DIO RADA - PREHRANA DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI U DJEČJEM VRTIĆU IVANKOVO

Na početku istraživačkog dijela rada nameću se istraživačka pitanja: Kakve su prehrambene navike djece u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju? Hrane li se djeca pravilno kod kuće? Kako se djeca hrane u dječjem vrtiću? Imamo li pothranjene i pretile djece u vrtiću? Znaju li djeca koja hrana je zdrava, a koja manje zdrava?

Odgovori na ova istraživačka pitanja dobiveni su kroz sljedeće dijelove istraživačkog rada:

1. Primjer 4 - tjednog jelovnika djece rane i predškolske dobi u dječjem vrtiću Ivankovo, i analiza istog.
2. Rezultati indeksa tjelesne mase djece rane i predškolske dobi u dječjem vrtiću Ivankovo.
3. Rezultati ankete provedene među roditeljima o prehrani djece kod kuće i u dječjem vrtiću Ivankovo.
4. Prikaz projekta Pravilna prehrana provedenog među djecom rane i predškolske dobi u dječjem vrtiću Ivankovo.

Redoviti program Vrtića pohađa 115-ero djece raspoređenih u pet odgojno-obrazovnih skupina. U djelu koji se bavi računanjem indeksa tjelesne mase djece sudjelovalo je 110 djece. U suradnji s kolegicama iz kolektiva izmjerena je visina i težina svakom djetetu. Mjerenja su se odvijala u periodu od 18. do 22. ožujka 2019.godine. Nakon toga izračunat je indeks tjelesne mase prema formuli $BMI = \text{težina} / \text{visinom}^2$ (težina podijeljena s visinom u metrima na kvadrat). Uzevši u obzir spol i dob djeteta dobio se percentilni rang svakog djeteta i na taj način došlo je do rezultata koji se predstavljaju u ovom radu.

Među roditeljima je provedeno deskriptivno kvantitativno istraživanje kroz anketni upitnik. Od 112 podijeljenih anketnih upitnika 106 popunjenih je vraćeno nazad. Anketni upitnik sastoji se od kratkog uvoda gdje je ispitanicima, u ovom slučaju roditeljima, objašnjena svrha popunjavanja ankete, tu je naglašeno da je anketa anonimna, da se popunjava dobrovoljno, i da rješavanje iste traje 5 do 10 minuta. Zatim slijedi 25 pitanja, od toga je jedno pitanje otvorenog tipa, dok je 13 pitanja zatvorenog tipa gdje su roditelji zaokružili jedan između nekoliko ponuđenih odgovora (a, b, c, d, ponekad i e). U jednom dijelu ankete nalazi se tablica sa ponuđenim tvrdnjama, kao i skala procjene od 1 do 4 pri čemu 1 znači nimalo, nikada; 2 - malo, ponekad; 3 – često, zadovoljan i 4 – uvijek, jako zadovoljan.

Glavni cilj istraživanja je utvrditi prehrambene navike djece rane i predškolske dobi, te osvijestiti kod djece pravilne prehrambene navike kroz projekt „Pravilna prehrana“.

4.1. Primjer 4 - tjednog jelovnika djece rane i predškolske dobi u dječjem vrtiću Ivankovo

Vrtići, čija je primarna svrha osigurati djeci primjerenu skrb dok su im roditelji odsutni, bitno utječu na kvalitetu dječje ishrane i na razvoj prehrambenih navika. Osim toga, jaslice i vrtić odgovorni su za fizički, mentalni, moralni, kulturni i socijalni razvoj mališana tijekom predškolskog razdoblja, što utječe i na kasniji razvoj. Jedan od najvažnijih elemenata fizičke njege jest dobra ishrana (Komnenović, 2010, str.188).

U dječjem vrtiću Ivankovo priprema hrane je svakodnevna i od svježih namirnica, obroci se pripremaju u vrtićkoj kuhinji gdje su zaposlene dvije kuharice. Vrtić ima ugovor sa Zavodom za javno zdravstvo koji redovito uzima uzorke hrane kojoj provjerava bakteriološku čistoću. Tijekom 10-satnog boravka djeca imaju sljedeće obroke: doručak koji je klizni, odvija se u vremenu od 7.30 do 9 sati, jutarnja užina se djeci ponudi oko 10 sati, ručak je u 12 sati a popodnevna užina je oko 15 sati. Jelovnik se izrađuje tjedno i on stoji na panou u hodnika vrtića, kako bi roditelji mogli s njim uskladiti svoje obroke kod kuće. Trudimo se da na jelovniku prevladavaju zdrave namirnice poput: jaja, meda, palente, griza, mlijeka i mliječnih proizvoda, mesa, povrća i voća.

U nastavku slijedi primjer jelovnika u vrtiću Ivankovo. Jelovnik je prikazan za razdoblje od 4.3.2019. do 29.3.2019. godine.

Tablica 2. Primjer 4-tjednog jelovnika u dječjem vrtiću Ivankovo

	DORUČAK	JUTARNJA UŽINA	RUČAK	POPODNEVNA UŽINA
PONEDJELJAK	Griz s čokoladom	Slane grickalice	Varivo od graška s mesom, kruh	Voće
UTORAK	Kruh s mliječnim namazom, voćni čaj s limunom i medom	Voće	Juha od povrća, pohane šnicle, rizi-bizi, salata od kupusa	Keks
SRIJEDA	Omlet, kruh, kakao	Keks	Tijesto sa sirom	Puding
ČETVRTAK	Palenta s jogurtom ili mlijekom	Voće	Ćufte	Slane grickalice
PETAK	Kruh s maslacem i medom, voćni čaj s limunom i medom	Keks	Granatir, salata – kiseli krastavci	Muffini

	DORUČAK	JUTARNJA UŽINA	RUČAK	POPODNEVNA UŽINA
PONEDJELJAK	Čokoladne pahuljice, mlijeko	Keks	Juha od rajčice, tijesto s tunjevinom	Voće
UTORAK	Kruh s maslacem, voćni čaj s limunom i medom	Voće	Špagete s umakom od mljevenog mesa, salata - cikla	Slane grickalice
SRIJEDA	Griz	Slane grickalice	Varivo od mahuna s mesom, kruh	Voćni jogurt
ČETVRTAK	Kruh s paštetom, mlijeko	Voće	Paprikaš s mesom i noklicama, kruh, salata od kupusa	Kakao kocke
PETAK	Palačinke s nutelom, kakao	Keks	Špinat, kuhana jaja, kruh	Voće

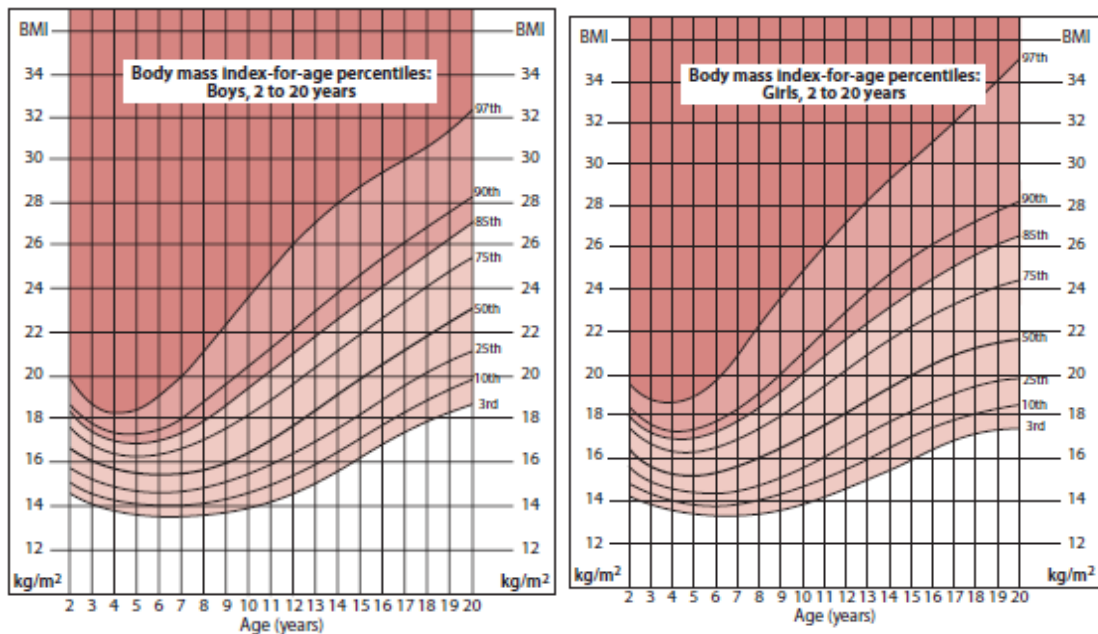
	DORUČAK	JUTARNJA UŽINA	RUČAK	POPODNEVNA UŽINA
PONEDJELJAK	Kruh s margom i marmeladom, voćni čaj s limunom i medom	Slane grickalice	Juha s noklicama, kuhano meso od piletine, sos, kruh	Muffini
UTORAK	Palenta s jogurtom ili mlijekom	Voće	Grah s kobasicom, salata	Keks
SRIJEDA	Kruh s vrhnjem i sirom, mlijeko	Keks	Juha od rajčice, faširane šnicle, mlinci, salata od kupusa	Puding
ČETVRTAK	Čokoladne pahuljice s mlijekom	Voće	Zapečeno tijesto sa šunkom i sirom, salata - cikla	Slane grickalice
PETAK	Krug s maslacem i medom, kakao	Keks	Fino varivo s povrćem	Voće

	DORUČAK	JUTARNJA UŽINA	RUČAK	POPODNEVNA UŽINA
PONEDJELJAK	Omlet, kruh, voćni čaj s limunom i medom	Keks	Rižoto s piletinom, salata	Voće
UTORAK	Pahuljice s mlijekom	Voće	Juha od rajčice, krumpir pire, umak sa svinjetinom, salata	Slane grickalice
SRIJEDA	Kruh s sirnim namazom, mlijeko	Keks	Juha s tijestom, kuhano meso piletina, sos, kruh	Voćni jogurt
ČETVRTAK	Palačinke s marmeladom, kakao	Voće	Musaka od krumpira s mljevenim mesom, salata - cikla	Mramorni kolač
PETAK	Griz	Slane grickalice	Grah, kiseli krastavci, kruh	Voće

Iz priložene tablice vidimo da je prehrana u dječjem vrtiću djelomično zadovoljavajuća. Jelovnik ima i dobrih i loših strana. Ono što je dobro su raznovrsni obroci, obavezan doručak, voće za užinu, svakodnevni kuhani obroci od povrća, mesa, ugljikohidrata i dr. Ono što nedostaje u jelovniku jest raznovrsnost integralnih žitarica i jaja. Veliki nedostatak je i riba koja je nekada bila u jelovniku, a sada je u potpunosti izbačena. Također ima previše slatkih jela (keksi koji se nude djeci za užinu, čokoladne pahuljice, čokoladni namaz, marmelade, kolači, voćni jogurt, puding i dr.). Budući da se šećeri nalaze na samom vrhu piramide zdrave prehrane u jelovniku se treba značajno smanjiti konzumiranje istih. Osim šećera, suviše su sljedeće namirnice: margarin, pašteta, česta tjestenina, slane grickalice i bijeli kruh. Što se tiče konzumiranja tekućine, u vrtiću se pije voda, rijetke su prilike kada se djeci ponudi sok (dječji rođendani). O jelovniku su se izjasnili i naši cijenjeni roditelji, no više o tome u poglavlju 4.3. *Rezultati ankete provedene među roditeljima o prehrani djece kod kuće i u vrtiću Ivankovo.*

4.2. Rezultati indeksa tjelesne mase djece rane i predškolske dobi u dječjem vrtiću Ivankaovo

Za djecu od 2 godine indeks tjelesne mase se računa prema spolu i dobi djeteta.



Slika 3. Slika predstavlja omjer ITM po godinama od 2 do 20 godine života za dječake i djevojčice (Advance Nutrition and human metabolism, 5th edition) Izvor: Đuranec (2015).

U suradnji s kolegicama iz kolektiva izmjerena je visina i težina 110 djece u dječjem vrtiću Ivankaovo. Nakon toga izračunat je indeks tjelesne mase prema formuli $BMI = \text{težina} / \text{visina}^2$ s visinom u metrima na kvadrat. Uzevši u obzir spol i dob djeteta dobiven je percentilni rang svakog djeteta.

Porast vrijednosti percentila pokazuje nam težinu stanja po kategorijama na sljedeći način:

- Pothranjenost – manje od 3 percentila
- Normalna težina – od 5 do 85 percentila
- Prekomjerna težina – od 85 do 95 percentila
- Pretilost – jednak ili veći od 95 percentila

Tablica 3. Rezultati percentilne krivulje djece u dječjem vrtiću Ivankovo

SKUPINA	NORMALNA TEŽINA	POTHRANJENOST	PREKOMJERNA TEŽINA	PRETILOS T	UKUPNO
PČELICE	14	1	1	2	18
ZVJEZDICE	20	-	2	1	23
JEŽIĆI	21	2	5	1	29
RIBICE	17	-	1	-	18
LEPTIRIĆI	21	-	-	1	22
UKUPNO	93	3	9	5	110

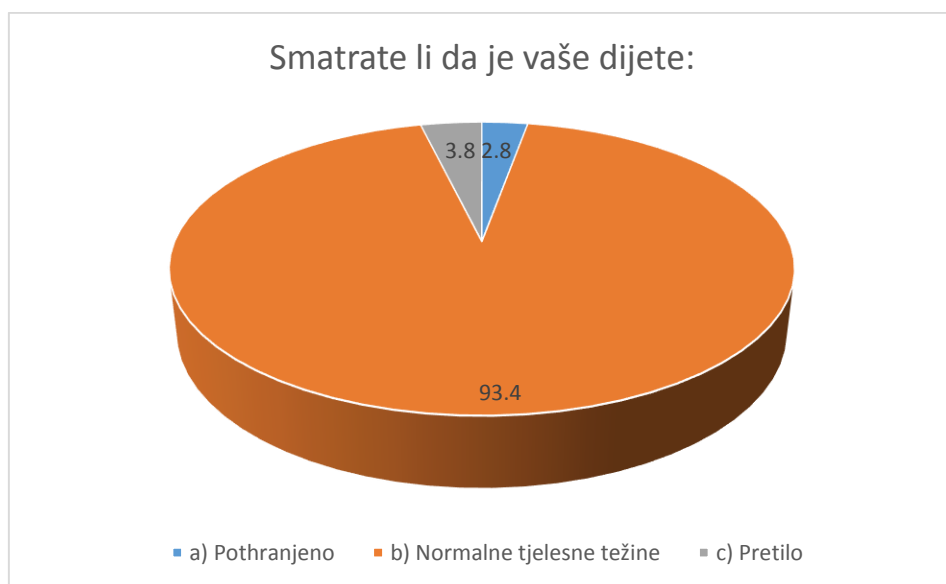
Nakon prikupljenih rezultata mjerenja 110-ero djece u dobi od 2 do 7 godina 84.5% djece ima normalnu tjelesnu težinu. Kao posljedica neuravnotežene prehrane pojavila se pothranjenost sa 2,7%, zatim djeca s prekomjernom težinom sa 8,2% i pretilost sa 4,6%. Usporedbe radi, u nastavku slijedi tablica gdje se vidi odnos rezultata u dječjem vrtiću Ivankovo i prosjek u Republici Hrvatskoj.

Tablica 4. Odnos rezultata pothranjenosti i pretilosti u dječjem vrtiću Ivankovo i Republici Hrvatskoj

	POTHRANJENOST	PREKOMJERNA TEŽINA I PRETILOST
DJEČJI VRTIĆ IVANKOVO	2,7%	12,8 %
REPUBLIKA HRVATSKA	1 %	10 %

U tablici jasno vidimo da u dječjem vrtiću Ivankovo postoji više i pothranjenosti i pretilosti nego što je prosjek za Republiku Hrvatsku. U neformalnom razgovoru s odgojiteljicama i roditeljima te djece došlo je do zaključka da pothranjena djeca odbijaju jesti većinu namirnica, dok pretila djeca konzumiraju previše slatkiša i nezdravih ugljikohidrate te se nedovoljno kreću. Smatram da su to razlozi zbog kojeg imamo prilično visok broj pothranjene i pretila djece u našem dječjem vrtiću.

Provodeći anketu među roditeljima uočeno je da se njihovo mišljenje o stanju njihove djece i dobiveni rezultati ne poklapaju.



Slika 4. Grafički prikaz roditeljske procjena djeteta s obzirom na tjelesnu težinu djeteta (%).

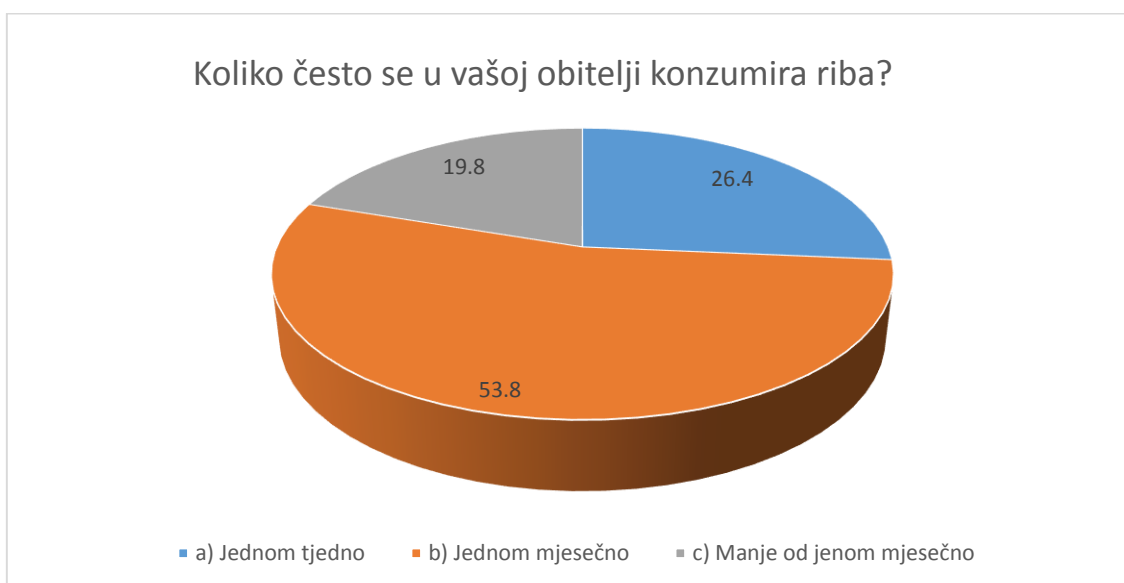
Na grafičkom prikazu vidimo kako roditelji ili ne žele prihvatiti i priznati da im dijete ima problem sa težinom (kada je pretilost u pitanju) ili toga zaista nisu svjesni. Njih 93.4% smatra da su im djeca normalne tjelesne težine, dok rezultat mjerenja pokazuje da ih 84.5% ima normalnu tjelesnu težinu. Pretilost zabrinjava 2.8% roditelja, a po rezultatima mjerenja prekomjernu težinu i pretilost imamo kod 12.8% djece, dakle, rezultat nije ni približno isti. Pothranjenost se javlja kod troje djece, i u mojim rezultatima i kod anketiranih roditelja. Postotak je nešto drugačiji iz razloga što sam mjerila 110 djece, a anketiranih roditelja bilo je 106.

4.3. Rezultati ankete provedene među roditeljima o prehrani djece kod kuće i u dječjem vrtiću Ivankovo

Od 112 anketnih upitnika podijeljenih roditeljima čija djeca idu u dječji vrtić Ivankovo, 106 popunjenih je vraćeno nazad. Anketni upitnik nalazi se u Prilogu 1. ovog diplomskog rada.

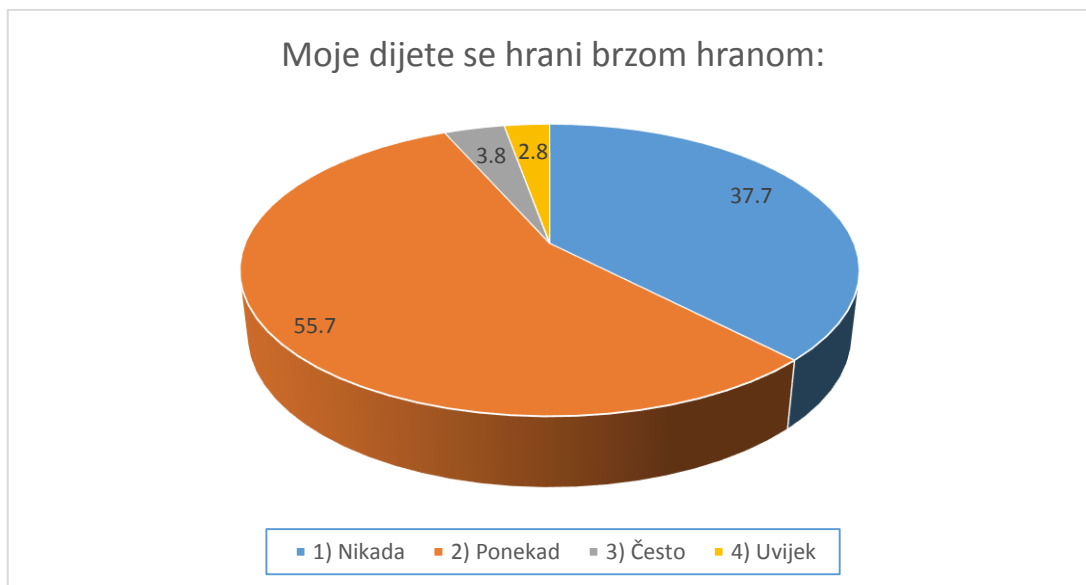
U Prilogu 2. nalazi se tablica sa svim dobivenim rezultatima.

Slijedi grafički prikaz nekih značajnijih odgovora. Grafovi su izraženi u postotcima.



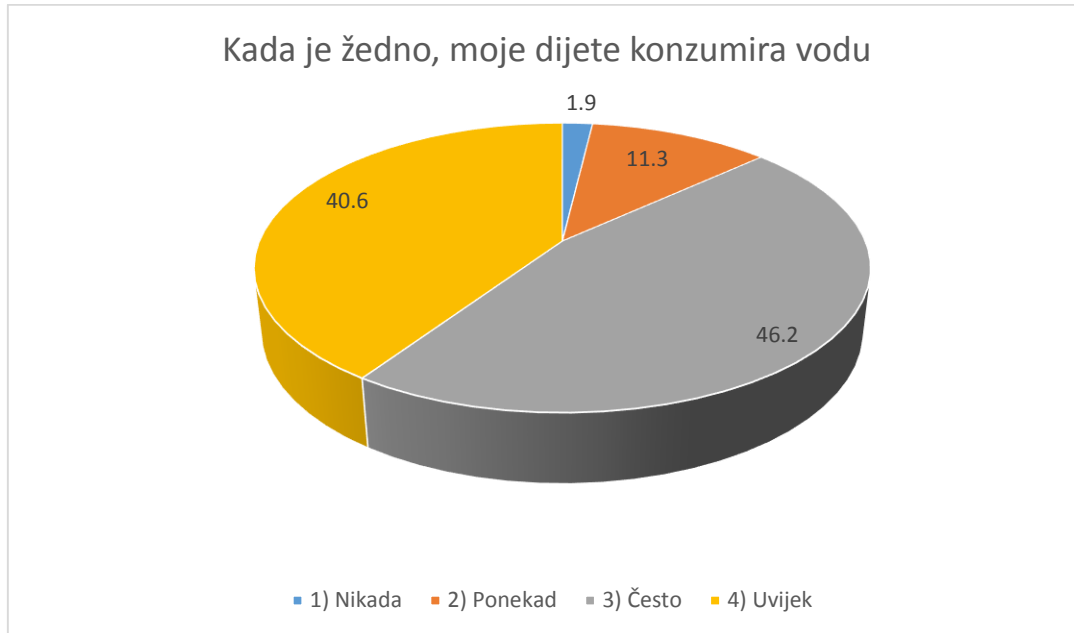
Slika 5. Grafički prikaz učestalosti konzumacije ribe (%).

U grafičkom prikazu vidimo zabrinjavajuće rijetku konzumaciju ribe. Od 106 ispitanih roditelja, njih 53.8% priprema ribu jednom mjesečno, a 19.8% roditelja ribu priprema manje od jednom u mjesecu. Ovdje treba napomenuti kako se riba ne nalazi niti u vrtićkom jelovniku pa je zaključak da djeca izuzetno rijetko konzumiraju ribu. Cijela situacija oko ne konzumiranja ribe izuzetno je zabrinjavajuća ponajviše zbog spoznaje kolika je povezanost između konzumiranja ribe i razvoja mozga. Holford i Colson (2008) ističu da je najbolja hrana za postizanje dobrih rezultata u školi upravo riba, lisnato povrće i voda.



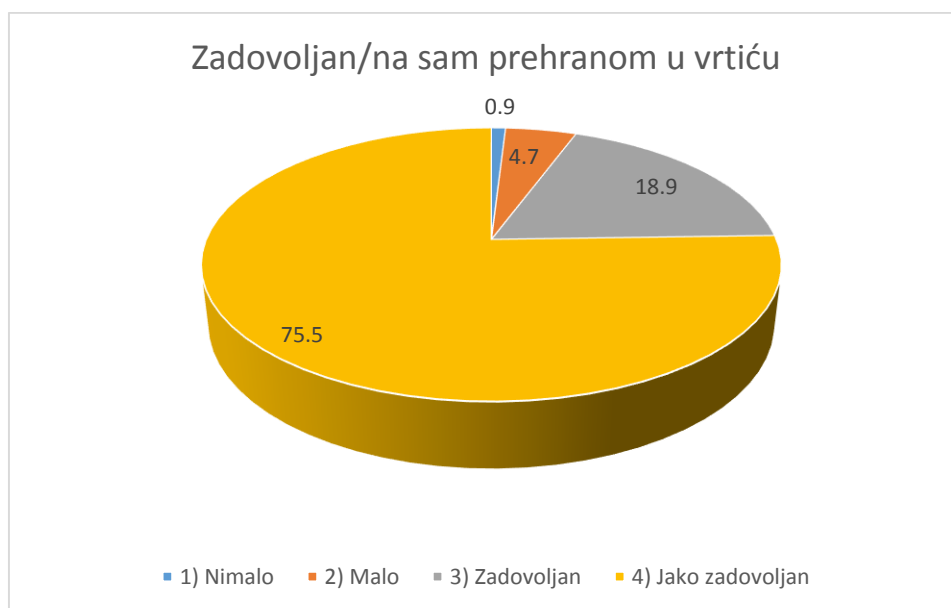
Slika 6. Grafički prikaz učestalosti konzumiranja brze hrane (%).

Iz grafičkog prikaza vidljivo je da roditelji izbjegavaju djeci nuditi brzu hranu. Od 106 ispitanih roditelja, njih 93.4% odgovorilo je da brzu hranu ne konzumiraju nikada ili samo ponekad. Ovdje se vidi da su roditelji svjesni negativnih posljedica brze hrane, te ju izbjegavaju koliko je to moguće.



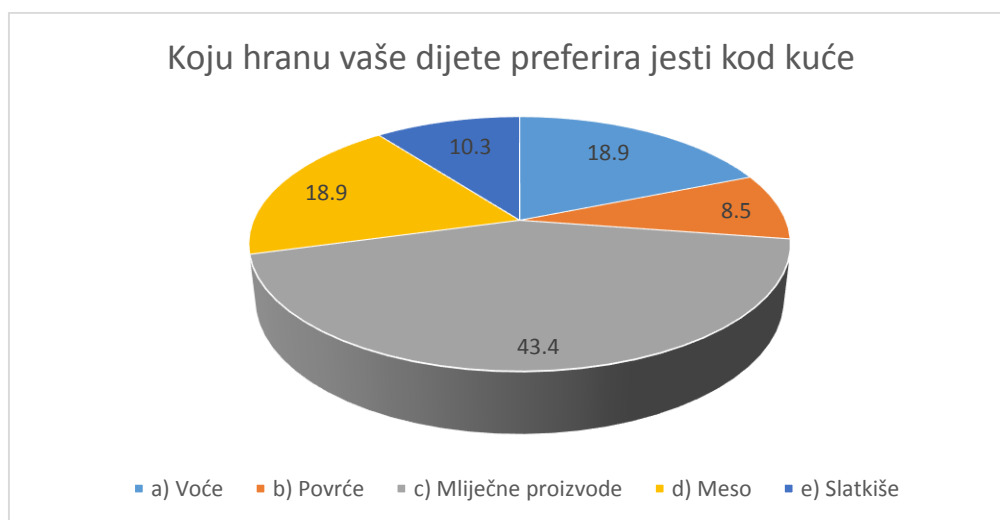
Slika 7. Grafički prikaz učestalosti konzumiranja vode (%).

Istraživanje pokazuje da djeca, kada su žedna, najčešće piju vodu. U postotcima to bi bilo da 86.8% djece često ili uvijek piju vodu kada su žedna, dok njih 13.2% nikada ili ponekad konzumiraju vodu u slučaju žeđi.



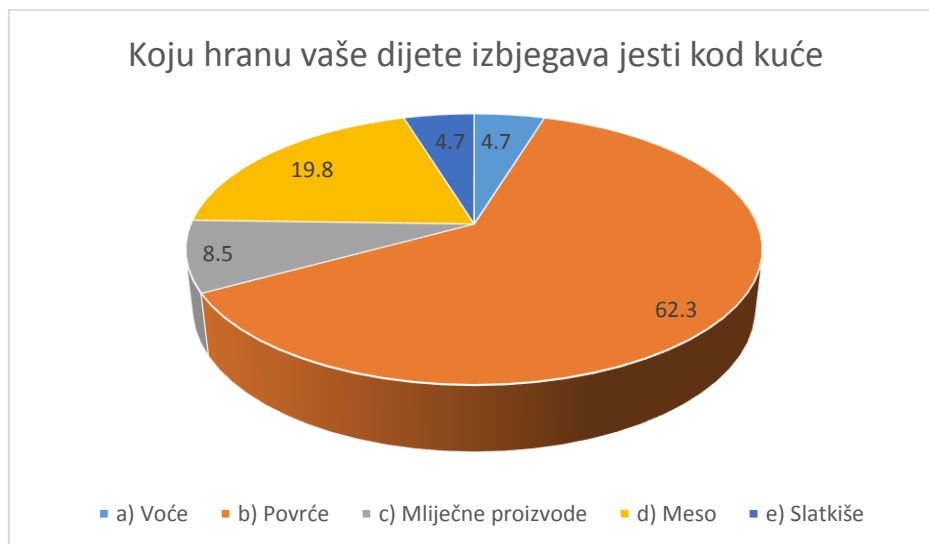
Slika 8. Grafički prikaz zadovoljstva roditelja prehranom u dječjem vrtiću (%).

Budući da roditelji nisu kušali prehranu u vrtiću, svoje mišljenje temelje na čitanju jelovnika, te na zadovoljstvu svoje djece vezano uz prehranu u vrtiću. Povratne informacije pokazuju veliko zadovoljstvo roditelja vrtićkim jelovnikom. Jako zadovoljnih roditelja je 75.5%. Onih koji su se izjasnili da su zadovoljni je 18.7%. Malo zadovoljnih je 4.7% a samo 0.9% tj. jedan roditelj nije niti malo zadovoljan vrtićkim jelovnikom.



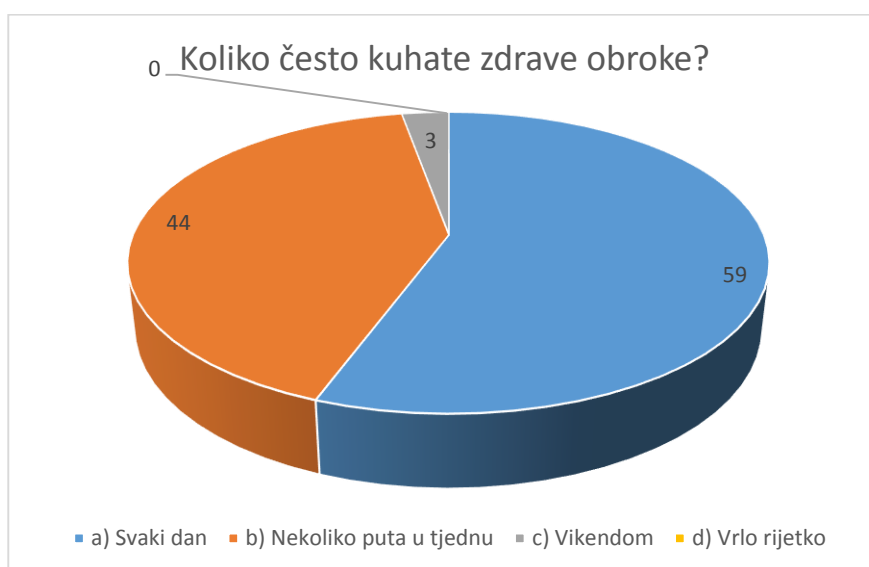
Slika 9. Grafički prikaz dječjih omiljenih namirnica (%).

Gotovo polovica, točnije 43.4% ispitanih roditelja navodi kako su mlijeko i mliječni proizvodi omiljena hrana njihove djece. Po 18.9% roditelja zaokružilo je voće i meso, 10.3% roditelja slatkiše, a samo 8.5% roditelja tvrdi da im dijete najviše voli jesti povrće. Ovaj graf potvrđuje da djeca zaista najmanje vole povrće.



Slika 10. Grafički prikaz namirnica koje djeca izbjegavaju (%).

I ovoj grafički prikaz potvrđuje prethodni, povrće je djeci najmanje omiljena hrana, od 106 roditelja, njih 62.3% govori u prilog tome. Sljedeća namirnica koju izbjegavaju je meso, točnije 19.8% . Mlijeko i mliječne proizvode izbjegava 8.5% djece, a po 4.7% djece izbjegava voće i slatkiše.



Slika 11. Grafički prikaz učestalost kuhanja zdravih obroka kod kuće (%).

Najviše roditelja kuha zdrave obroke svaki dan, njih 55.7%, što je svakako za pohvalu. Veliki broj ih kuha nekoliko puta tjedno, njih 41.5%, dok samo vikendom kuha 2.8%. Niti jedan roditelj nije rekao da se u njihovoj obitelji vrlo rijetko kuhaju zdravi obroci.

Na pitanje otvorenog tipa: „Koje promjene bi uveli u vrtićki jelovnik?“ jedan roditelj napisao je da bi smanjio učestalost kuhanja variva, drugi roditelj napisao je da bi uveo više jela od jaja, npr. češća kajgana, pohani kruh i sl. i jedan roditelj je napisao da bi u vrtićki jelovnik uveo puding i više mliječnih proizvoda. Dva roditelja napisala su da bi rado da im djeca konzumiraju ribu u vrtiću i dva roditelja su napisala da bi margarin zamijenili maslacem. Šest roditelja voljela bi vidjeti više voća i povrća u jelovniku. Još dva roditelja napisala su da bi željeli da se jelovnik osvježi promjenama ali nisu naveli kojim promjenama.

Ukupno 15 roditelja je napisalo da želi neku promjenu, dok je 91 roditelj napisao da je zadovoljan/na ili da ne bi ništa mijenjao/la.

5. PRIKAZ PROJEKTA „PRAVILNA PREHRANA“ PROVEDENOG U DJEČJEM VRTIĆU IVANKOVO

Projektni ili integrirani pristup razvoju osjetljivosti djece za održivi razvoj na prvi pogled polaze od sličnih pitanja (ciljevi, zadaće, sadržaji, aktivnosti djece, metode učenja, načini realizacije, evaluacija i sl.). Projektni pristup održivu razvoju određuje se također kao cjelovit način poticanja razvoja osjetljivosti djece za održivi razvoj (Uzelac, Lepičnik-Vodopivec, i Anđić, 2014).

Svjetski dan hrane svake godine obilježava se 16. listopada. Od velike važnosti je osvijestiti djeci rane i predškolske dobi važnost hrane u našim životima. Kroz razne aktivnosti učiti ih o pravilnoj i nepravilnoj prehrani. Omogućiti djeci proširivanje znanja o namirnicama, načinu pripreme pojedinih jela i pića. Za održivi razvoj ova tema je od izuzetne važnosti, a osim toga djeci predškolske dobi vrlo je zanimljiva.

Nacionalni kurikulum ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja (2014) polazi od toga da djeca uče kroz aktivno sudjelovanje u različitim aktivnostima. Sve proizlazi iz igre koja je za njih svrhovita. U takvom obliku učenja nisu sami, oko njih su druga djeca i odrasli koji ih podržavaju. Uloga odgojitelja bila bi ponuditi raznovrsne resurse učenja i poticati djecu na promišljanje o onome što rade kao i poticati djecu na refleksiju o vlastitim iskustvima.

Vodeći se suvremenim Nacionalnim kurikulum i shvaćanjem da djeca najkvalitetnije uče čineći, ovaj projekt Pravilna prehrana provedena je kroz aktivnosti gdje su djeca sama istraživala, manipulirala namirnicama i prije svega uživala.

Dobra priprema i donošenje plana projekta održiva razvoja ponajprije podrazumijeva uključenje od odgojitelja i djece u projektni plan. Riječ je o zajedničkom planiranju projekta održiva razvoja.

Rad na projektnoj temi/problemu održiva razvoja prolazi nekoliko tipičnih faza:

- Prva etapa podrazumijeva najavu i promišljanje teme i podtema/problema održiva razvoja
- Druga etapa je istraživačka jer podrazumijeva rad na projektnoj temi/problemu (istraživanju)
- Treća etapa podrazumijeva sređivanje i upućivanje rezultata istraživačkog rada na temi/problemu, zaključivanje projekta te vrednovanje rezultata i uspješnosti projektnog rada (Uzelac i sur., 2014, str.59).

Projekt Pravilna prehrana rađen je u dječjem vrtiću Ivankovo u odgojno - obrazovnoj skupini Ježići, skupina broji 29-ero djece u dobi od 4 do 7 godina. U skupini je uočeno izbjegavanje konzumacije povrća pa je i to bio razlog za provođenje projekta. Projekt je proveden u tjednu obilježavanja Svjetskog dana hrane.

Organizacijski uvjeti za ostvarenje zadaća:

Promjene u prostoru – preoblikovanje prostora SDB-a kako bi napravili uvodnu aktivnost; aktivnosti se planiraju organizirati u SDB; razmjestiti stolove u planirane centre aktivnosti gdje su potrebni i omogućiti djeci nesmetano kretanje; pripremiti slike namirnica; izraditi kartice na temu pravilna prehrane; napraviti plakat sa zdravim i manje zdravim namirnicama; kopirati radne listove; pripremiti zaštitne pregače za djecu; pripremiti voće i orašaste plodove; pripremiti svježe voće za cijedenje; pripremiti povećala; pripremiti kistove i tempere u raznim bojama i nijansama; pripremiti cjedilo, dasku, čekić, nožiće; zamijesiti tijesto; pripremiti valjala, tepsije; pripremiti letke s prehrambenim proizvodima; organizirati posjet kuharici; u suradnji sa roditeljima organizirati prikupljanje Zdravoljubaca i Stikeeza; dogovoriti posjet mljekaskom gospodarstvu „Sudar“.

Materijalni uvjeti za ostvarenje zadaća:

Kartice za memory, škariice, voće (jabuke, naranče, mandarine, limuni), orašasti plodovi (orasi i lješnjaci), čekić, daske, 3 plastične posude, zaštitne pregače, žlica, kuhača, cjedilo, plastične čaše, nožići zaobljenog špica, dizano tijesto, brašno, mala valjala, tepsije, papiri, olovke, drvene bojice, dva veća hamer papira, ljepila u stiku, glinamol, tempere, kistovi, voda, hrana (mrkva, krumpir, tijesto, meso, jaja, rižu i sl.), povećala, slikovnice, fotografije hrane, laptop i dostupnost internetu, radni listovi, zdravoljupci (plišane igračke), stikeezi i drugo.

Tijek aktivnosti projekta „Pravilna prehrana“



Slika 12. Centar Zdravoljubaca

Centar „Zdravoljubaca“ – u suradnji s roditeljima dogovoreno je donošenje plišanih igračaka „Zdravoljubaca“, kao i „Stikeeza“ u odgojno – obrazovnu skupinu. Trenutno djeca pokazuju veliki interes za tim igračkama pa su uključene u projekt kako bi djeca osvijestila da voće i povrće osim što je zdravo, može biti i zabavno.



Slika 13. Posjet vrtićkoj kuharici

Posjet vrtićkoj kuharici - u suradnji s kuharicom dogovoren je dolazak djece u kuhinju. Kuharica je djeci ukratko pojasnila posao kuhara; što ona radi u našem dječjem vrtiću (od pripreme posuđa, nabavci namirnica, kuhanju hrane, serviranju i na kraju pospremanju posuđa i kuhinje). Djeca su imala priliku postavljati pitanja koja su ih zanimala.



Slika 14. Upoznavanje hrane svim osjetilima

Upoznavanje hrane svim osjetilima – djeci su na stolu ponuđene različite namirnice. Djeca međusobno razgovaraju o ponuđenim namirnicama, kušaju ih, mirišu, opipavaju, manipuliraju s njima kako žele.



Slika 15. Plakat zdrave hrane

Plakat zdrave hrane – iz reklamnih letaka djeca izrezuju slike raznih zdravih namirnica i lijepe ih na za to predviđeni plakat kako bi im zdrave namirnice stalno bile vidljive u sobi dnevnog boravka.



Slika 16. Promatranje hrane povećalima

Promatranje hrane povećalima - djeci su ponuđene razne vrste zdravih namirnica i povećala kako bi ih detaljnije analizirali, te uočavali sitne detalje. Nakon proučavanja vanjskih obilježja voća, voće je prerezano pa su imali priliku vidjeti i kako izgleda presjek kupusa, naranče i kivija. Na inicijativu djevojčice T.D. (6 godina) slijedila je likovna aktivnost slikanja voća i povrća.



Slika 17. Likovna aktivnost voće i povrće

Likovna aktivnost voće i povrće – djeca ispred sebe imaju naranče, kivi i kupus presječen na pola, zatim boje u nijansama (tempere) i tanke kistove kako bi mogli što vjernije prikazati presjek ponuđenog voća i povrća. Tu se vidio izuzetan trud djece i upornost da završe rad do kraja.



Slika 18. Zdravi keksići

Zdravi keksići – da bi djeca napravila kekse potreban im je bio recept. Recept su našli na internetu uz pomoć odgojiteljice. Prvo su banane gnječili vilicom u kašu. Bananama su dodali zobene pahuljice i malo meda. Oblikovali su ih u okruglice, valjke i druge razne oblike. U suradnji s kuharicom keksiće su odnijeli na pečenje. Nakon što su se keksi ispekli, djeca su ih degustirala.



Slika 19. Voćna salata

Voćna salata – djeci su ponuđene svježe jabuke, mandarine, naranče, lješnjaci i orasi. Prvo su djeca ogulila voće, a potom ga nožićima sjeckali. Zatim su čistili lješnjake i orahe, miješali ih s usitnjenim voćem i voćna salata je bila spremna za kušanje.



Slika 20. Zdravi sok

Zdravi sok – djeca su dobila limune, naranče, mandarine i cjedilo. Na cjedilu su cijedili voće i napravili svježi napitak pun vitamina.



Slika 21. Mali pekari

Mali pekari – za početak djeca su oprala ruke i odjenuli zaštitne pregače. Na stolu im je bilo ponuđeno zamiješeno tijesto kojeg su još dodatno mijesili i oblikovali od njega razne pekarske proizvode (kiflice, perece, kruščiće, pletenice i sl.). Nakon toga odnijeli su peciva u kuhinju. Kuharica je peciva ispekla i slijedila je degustacija istih.



Slika 22. Voće u košari

Voće u košari – djeca su dobila glinamol od kojeg su oblikovali voće i povrće. Nakon sušenja, voće i povrće su obojali temperama i složili u košaricu. Dio glinamola bio je u boji tako da su i njega koristili.



Slika 23. Memori kartice

Memori kartice – djeci su ponuđeni kartoni istih dimenzija, na njima su crtali različite namirnice. Bilo je potrebno nacrtati dvije iste namirnice na dva kartončića kako bi imali potrebne parove za igru Memori. Nakon crtanja, društvena igra Memori je počela. Od tada igra se svakodnevno koristi u ovoj odgojno – obrazovnoj skupini.



Slika 24. Centar početnog čitanja i pisanja

Centar početnog čitanja i pisanja - djeci su ponuđene slikovnice, enciklopedije, fotografije za razgledavanje, komentiranje i čitanje po izboru, sve na temu pravilne prehrane.



Slika 25. Rješavanje radnih listova

Rješavanje radnih listova – djeci su ponuđeni različiti radni listovi vezani uz temu projekta, tu je bilo potrebno poticati djecu na promišljanje i rješavanje istih.

Zaključak projekta

Kroz ovaj projekt djeca su osvijestila važnost unosa zdravih namirnica u organizam, a ono što je manje zdravo, kao što su slatkiši, također se mogu koristiti, ali u malim količinama. Najviše im je u tome pomogla izrada plakata pravilne prehrane, gledanje i čitanje raznih enciklopedija, slikovnica, kao i rješavanje radnih listova. Budući da su imali problem s konzumiranjem varivima koje priprema kuharica, posjetili su kuhinju i promatrali cijeli proces pripreme variva. To je rezultiralo idejom dječaka T.C. (6 god.) da se varivu promjeni naziv, pa se od tada varivo zove Zdravoljupci. Vjerojatno je centar Zdravoljubaca i spoznaja da su zdravoljupci zapravo voće i povrće potaknula dječaka na tu ideju. Djevojčica A.Z. izjavila je: „Ovo varivo je baš fino otkada ima novo ime“. Kod ostale djece se također uočilo veće konzumiranje povrća. Nova društvena igra Memori, koju su sami izradili, vrlo je tražena igračka u skupini budući da djecu trenutno zanimaju društvene igre (većina skupine su djeca predškolske dobi). Djeci su se najviše svidjele aktivnosti gdje su sami nešto pravili kao što je izrada voćne salate, sok, zdravi keksi, peciva tj. gdje su sami manipulirali namirnicama. Projekt je i dalje u tijeku, sljedeći korak je posjeta mljekarskom gospodarstvu koje je u vlasništvu obitelji čija djeca pohađaju skupinu Ježići, djeca se vesele daljnjoj realizaciji projekta.

6. ZAKLJUČAK

Prehrana je proces kojim se u organizam, putem hrane, unose tvari potrebne za održavanje života, rast i razvoj, normalno funkcioniranje organa i tkiva, te za proizvodnju energije koja je potrebna za održavanje bazalnog metabolizma i fizičku aktivnost. Pravilna prehrana znači da su sve neophodne hranjive tvari zastupljene i iskorištene u točno određenom udjelu.

Zdrava i uravnotežena prehrana vrlo je važan faktor u odrastanju djece i baš zbog toga potrebno je posvetiti dovoljno pažnje u biranju i pripremi namirnica koje nudimo djeci. Kod djece je neophodno uspostaviti prehranu s naglaskom na unos žitarica od punog zrna, voća i povrća, mesa, ribe, jaja, mlijeka i mliječnih proizvoda, a smanjiti potrošnju hrane bogate mastima i šećerima. Nedostatna, kao i prekomjerna prehrana može negativno utjecati na rast, razvoj i zdravlje djece. Tu nikako ne bi smjeli zaboraviti na vodu koja je nužna za zdravlje organizma.

U dječjem vrtiću Ivankovo vidjela se raznovrsnost hrane kroz 4-tjedni jelovnik. Na jelovniku prevladavaju zdrave namirnice poput mlijeka i mliječnih proizvoda, voća, povrća, mesa. Na žalost, tu se vide i poneki nedostaci, no radi se na tome da se jelovnik još poboljša kako bi naša djeca konzumirala što kvalitetniju hranu i kako bi imali što više djece normalne tjelesne težine. Nakon prikupljenih rezultata mjerenja 110-ero djece u dobi od 2 do 7 godina došlo se do zaključka da je 84.5% djece normalne tjelesne težine. Kao posljedica neuravnotežene prehrane pojavila se pothranjenost sa 2,7 %, zatim djeca s prekomjernom težinom sa 8,2 % i pretilosti sa 4,6 %.

Na temelju obrađenih rezultata anketnog upitnika u kojemu su sudjelovali roditelji može se zaključiti kako je najveći problem to što djeca konzumiraju vrlo malo ribe i izbjegavaju povrće, a to su dvije vrlo važne namirnice i trebalo bi ih konzumirati u mnogo većim količinama. Zadovoljavajući rezultati ankete bili bi da djeca vole mlijeko i mliječne proizvode, kad su žedni najčešće piju vodu i roditelji djeci ne dozvoljavaju često jesti brzu hranu. Od strane roditelja pohvaljen je vrtićki jelovnik, čak i više od očekivanog.

U ovom diplomskom radu prikazan je projekt „Pravilna prehrana“ koji je proveden u dječjem vrtiću Ivankovo u odgojno - obrazovnoj skupini Ježići. Vodeći se teorijom da je vrlo važno osvijestiti djeci rane i predškolske dobi koliko je hrana bitna u našim životima, provedene su razne aktivnosti kroz koje su djeca istraživala hranu, manipulirala raznim namirnicama, no prije svega igrala se i pri tome uživala. Cilj je bio omogućiti djeci proširenje znanja o zdravim i manje zdravim namirnicama, ali i načinu pripreme pojedinih jela i pića.

LITERATURA:

1. Bralić, I., Armano, G., Buljan Flander, G., Čatipović, M., Doko Guina, F., Drnasin, K., Ferek, M., Ivić, I., Jaković Oreb, I., Hegeduš-Jungvirth, M., Karin, Ž., Kuvačić, S., Hrastić-Novak, L., Hraničar, B., Labura, B., Lakoš, V., Markić, J., Matešković, D., Matković, B., Sporiš, G., Stojanović Špehar, S., Pavičić Dokoza, K., Polić, B., Radonić, M., Roje, Ž., Vrdoljak, J., Vrdoljak, O., Vučetić, V. i Zakarija-Grković, I. (2012). *Kako zdravo odrasti. Priručnik za roditelje o zdravlju i bolesti djeteta od rođenja do kraja puberteta*. Zagreb: Medicinska naklada.
2. Brazelton T.B. (2004). *Hranjenje bebe i djeteta*. Buševac: Ostvarenje d.o.o.
3. Ćurin, K. i Mrša, K. (2012). Procjena kakvoće obroka u predškolskim ustanovama grada Šibenika. *Medica Jadertina*. Preuzeto s https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=124783 (3.4.2019.)
4. Dolgoff J. (2010). *Crveno, zeleno, jedi ispravno*. Zagreb: Menart d.o.o.
5. Đuranec, M. (2015). *Neke prehrambene navike 11-godišnje djece s obzirom na stanje njihove uhranjenosti* (Diplomski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb.
6. Fullerton-Smith, J. (2008). *Istina o hrani*. Zagreb: Algoritam.
7. Holford P. i Colson D. (2008). *Uravnotežena prehrana za vaše dijete*. Velika Mlaka: Ostvarenje d.o.o.
8. Kalish, S. (2000). *Fitness za djecu – izazov za roditelje*. Zagreb: Gopal.
9. Komnenović J. (2010). *Od prvog obroka do školske užine*. Zagreb: Znanje d.d.
10. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta (2014). *Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje*. Zagreb: Republika Hrvatska
11. Narodne novine (2007). *Program zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane djece u dječjim vrtićima* (121/07). Preuzeto s

<https://www.google.hr/search?ei= MZOXcqxFKK61fAPovKI2Ak&q=program+zdravstvene+zaštite+djece+higijene+i+pravilne+prehrane+djece+u+dječjim+vrtićima&oq> (18.5.2019.)

12. Plavoti, M. (2013, 5. ožujka). *Pretilost u djece*. Preuzeto s <http://www.dijeta.hr/zdravlje-3/marina-plavoti-nutricionist/2224-pretilost-u-djece.html> (14.4.2019.)
13. Udruga Sigurna ruka (2017, 23. siječnja). *Sigurna ruka, servis za pomoć u kući: savjeti i pomoć, piramida zdrave prehrane*. Preuzeto s <https://krupljani.ba/bk-info/video-sigurna-ruka-servis-za-pomoc-u-kuci-savjeti-pomoc-piramida-zdrave-prehrane.html> (17.7. 2019.)
14. Uzelac, V., Lepičnik-Vodopivec, J. i Anđić, D. (2014). *Djeca – odgoj i obrazovanje – održivi razvoj*. Zagreb: Golden marketing- Tehnička knjiga.
15. Vučemilović, LJ. i Vujić Šister, LJ. (2007). *Prehrambeni standard za planiranje prehrane djece u dječjem vrtiću – jelovnici i normativi*. Zagreb: Hrvatska udruga medicinskih sestara, podružnica medicinskih sestara dječjih vrtića grada Zagreba, Gradski ured za obrazovanje, kulturu i šport – sektor – predškolski odgoj.

PRILOZI

Prilog 1. Anketa za roditelje

Poštovani,

svrha ove ankete je prikupljanje podataka koji će se koristiti u svrhu izrade diplomskog rada odgojiteljice Melite Gašpić. Anketa je u potpunosti anonimna. Sudjelovanje u anketi je dobrovoljno. Procijenjeno vrijeme popunjavanja ankete je 5 - 10 minuta.

Unaprijed hvala.

1. U prvih 6 mjeseci života Vaše djetete hranilo se?
 - a) Isključivo majčinim mlijekom
 - b) Kombinacijom majčinog mlijeka i dojenačke formule
 - c) Isključivo dojenačkom formulom
2. Prema autoru Bralić djetete predškolske dobi trebalo bi popiti 2 šalice mlijeka dnevno, smatrate li da Vaše djetete ispunjava taj uvjet?
 - a) Ispunjava
 - b) Ne ispunjava
3. Prema autoru Bralić djetete predškolske dobi trebalo bi pojesti 2 jedinice* voća dnevno, smatrate li da Vaše djetete ispunjava taj uvjet?
 - a) Ispunjava
 - b) Ne ispunjava
4. Prema autoru Bralić djetete predškolske dobi trebalo bi pojesti 2 jedinice povrća dnevno, smatrate li da Vaše djetete ispunjava taj uvjet?
 - a) Ispunjava
 - b) Ne ispunjava
5. Koliko često se u Vašoj obitelji konzumira riba?
 - a) Jedanput u tjednu
 - b) Jedanput u mjesecu
 - c) Nekoliko puta mjesečno

6. Na tvrdnje koje su postavljene možete odgovoriti odabirom jedne od opcija, pri čemu je: 1 – nimalo, nikada;

2 – malo, ponekad;

3 – često, zadovoljan;

4 – uvijek, jako zadovoljan.

Tvrdnja	1	2	3	4
Moje dijete se kod kuće hrani zdravo				
Hranu kupujem u trgovini				
Hranu kupujem na tržnici				
Hranu kupujem kod obiteljskih poljoprivrednih gospodarstvenika –OPG				
Moje dijete se hrani „brzom hranom“				
Moje dijete konzumira slatkiše				
Kada je žedno, moje dijete konzumira vodu				
Kada je žedno, moje dijete konzumira sok				
Moje dijete hrani se raznovrsno				
Zadovoljan/na sam prehranom u vrtiću				
Moje dijete kod kuće neku hranu izbjegava, a u vrtiću ju pojede				

7. Koliko obroka Vaše dijete ima tijekom dana?

Zaokruži: a) Jedan

b) Dva

c) Tri

d) Četiri

e) Pet

8. Koju hranu Vaše dijete preferira jesti kod kuće?

Zaokružite jedan od odgovora: a) Voće

b) Povrće

c) Mliječne proizvode

d) Meso

e) Slatkiše

9. Koju hranu Vaše dijete izbjegava jesti kod kuće?

Zaokružite jedan od odgovora: a) Voće

b) Povrće

c) Mliječne proizvode

d) Meso

e) Slatkiše

10. Proizvodite li kod kuće neke namirnice koje konzumirate za prehranu?

Zaokruži: a) Da

b) Ne

Ako je odgovor da, zaokružite koju: a) Voće

b) Povrće

c) Mliječne proizvode

d) Meso i mesne preradevine

e) Jaja

11. Koliko često nastojite kuhati zdravo?

a) Svaki dan

b) Nekoliko puta u tjednu

c) Vikendom

d) Vrlo rijetko

12. Uzima li Vaše dijete neke dodatke prehrani?

a) Da

b) Ne

Ako je odgovor da, molim Vas napišite koje

13. S obzirom na visinu i težinu djeteta, smatrate li da je Vaše dijete

a) Pothranjeno

b) Normalne tjelesne težine

c) Pretilo

14. Koje promjene bi uveli u vrtički jelovnik?

Prilog 2. Tablica sa dobivenim rezultatima anketnog upitnika provedenog među roditeljima djece polaznika dječjeg vrtića Ivankovo

1. U prvih šest mjeseci života Vaše dijete hranilo se?	a) Isključivo majčinim mlijekom	52
	b) kombinacijom majčinog mlijeka i dojenačke formule	44
	c) isključivo dojenačkom formulom	10
2. Popije li Vaše dijete dvije šalice mlijeka dnevno?	a) Da	64
	b) Ne	42
3. Pojede li Vaše dijete dvije jedinice (prema USDA) voća dnevno	a) Da	65
	b) Ne	41
4. Pojede li Vaše dijete dvije jedinice (prema USDA) povrća dnevno	a) Da	48
	b) Ne	58
5. Koliko često se u Vašoj obitelji konzumira riba?	a) Jednom tjedno	28
	b) Jednom mjesečno	57
	c) Manje od jednom mjesečno	21
6.1. Moje dijete se kod kuće hrani zdravo	1) Nikad	0
	2) Ponekad	21
	3) Često	62
	4) Uvijek	23
6.2. Hranu kupujem u trgovini	1) Nikad	1
	2) Ponekad	51
	3) Često	39
	4) Uvijek	15
6.3. Hranu kupujem na tržnici	1) Nikad	26
	2) Ponekad	60
	3) Često	18
	4) Uvijek	2

6.4. Hranu kupujem kod obiteljskih poljoprivrednih gospodarstvenika - OPG	1) Nikad	21
	2) Ponekad	48
	3) Često	27
	4) Uvijek	10
6.5. Moje dijete se hrani brzom hranom	1) Nikada	40
	2) Ponekad	59
	3) Često	4
	4) Uvijek	3
6.6. Moje dijete konzumira slatkiše	1) Nikad	2
	2) Ponekad	46
	3) Često	50
	4) Uvijek	8
6.7. Kada je žedno moje dijete konzumira vodu	1) Nikada	2
	2) Ponekad	12
	3) Često	49
	4) Uvijek	43
6.8. Kada je žedno moje dijete konzumira sok	1) Nikad	18
	2) Ponekad	54
	3) Često	26
	4) Uvijek	8
6.9. Moje dijete hrani se raznovrsno	1) Nikada	2
	2) Ponekad	13
	3) Često	47
	4) Uvijek	44
6.10. Zadovoljan/na sam prehranom u vrtiću	1) Nimalo	1
	2) Malo	5
	3) Zadovoljan	20
	4) Jako zadovoljan	80
6.11. Moje dijete kod kuće neku hranu izbjegava, a u vrtiću je pojede.	1) Nikada	12
	2) Ponekad	25
	3) Često	31
	4) Uvijek	38
7. Koliko obroka vaše dijete ima tijekom dana?	a) Jedan	0

	b) Dva	1
	c) Tri	25
	d) Četiri	47
	e) Pet	33
8. Koju hranu vaše dijete preferira jesti kod kuće?	a) Voće	20
	b) Povrće	9
	c) Mliječne proizvode	46
	d) Meso	20
	e) Slatkiše	11
9. Koju hranu vaše dijete izbjegava jesti kod kuće?	a) Voće	5
	b) Povrće	66
	c) Mliječne proizvode	9
	d) Meso	21
	e) Slatkiše	5
10.1. Proizvodite li kod kuće neke namirnice koje koristite u prehrani?	a) Da	81
	b) Ne	25
10.2. Ako je odgovor da, zaokruži koju.	a) Voće	51
	b) Povrće	65
	c) Mliječne proizvode	10
	d) Mesne prerađevine	47
	e) Jaja	48
11. Koliko često kuhate zdrave obroke?	a) Svaki dan	59
	b) Nekoliko puta u tjednu	44
	c) Vikendom	3
	d) Vrlo rijetko	0
12. Uzima li Vaše dijete neke dodatke prehrani?	a) Da	20
	b) Ne	86
13. Smatrate li da je Vaše dijete:	a) Pothranjeno	3
	b) Normalne tjelesne težine	99
	c) Pretilo	4